الدليل الغذائي للمصابين بأنيميا الفول





ما هي أنيميا الفول؟

هو مرض جيني وراثي يتم انتقاله من أحد الوالدين أو كلاهما إلى الأطفال، ويسبب للمصاب به نقصاً في كمية إنزيم سداسي فوسفات الجلوكوز النازع للهيدروجين في الدم (G6PD)، وهو إنزيم يوجد في الجسم وظيفته حماية خلايا الدم الحمراء من التلف السريع، والتكسر في ظروف معينة مثل تناول بعض الأطعمة أو الأدوية أو عند الإصابة بالالتهابات. هذا التلف السريع لكريات الدم الحمراء يؤدي إلى فقر دم حاد ومفاجئ.

وبسبب نقص الإنزيم في الجسم والذي يساعد على التمثيل الغذائي، فعند تناول المصاب بهذا المرض للأطعمة التي يجب تجنبها كالبقوليات التي تتكون من نصفين، فقد يحدث تكسر في كريات الدم الحمراء، وظهور بعض الأعراض كشحوب الوجه، واصفرار العين والجلد.

الأطعمة الواجب تجنبها:

البقوليات بشكل عام:

- الفول.
- الحمص.
- الفلافل.
- العدس.
- الفاصولياء.
- فول الصويا ومنتجاتها، مثل: حليب الصويا، وزبدة فول الصويا.
- الترمس.
- القرع المر.
- الحلويات التي تحتوي على المكسرات أو أي طعام يحتوي على مشتقات الفول أو البقوليات، كزبدة الفول السوداني، وكريمة البندق.
- مصادر الأغذية التي تحتوي على فيتامين(ج) أو فيتامين (ك) بكميات كبيرة.

إرشادات هامة:

- قد تظهر أعراض هذا المرض بعد يوم واحد إلى 3 أيام من تناول الفول أو مشتقاته.
- على الأم المرضع تجنب تناول الأطعمة التي سبق ذكرها إذا كان طفلها مصاباً بأنيميا الفول.
- يجب على المصاب عدم تناول أي دواء دون استشارة الطبيب.
- عدم تناول أقراص فيتامين (ج).
- التحقق من قراءة بطاقة البيانات الغذائية عند شراء المنتجات الغذائية لتجنب الإفراط في استهلاك الأطعمة التي تحتوي على مادة الكبريتيت التي تستخدم في حفظ الأطعمة المعلبة، وتسبب انحلال في الدم إذا تم أخذها بجرعات كبيرة.
- الحذر من مادة المنثول والموجود في بعض الحلويات المعلبة، وحلوى وعلكة النعناع، ومنتجات غسول الفم، لذلك يجب استخدام هذه المنتجات باعتدال.
- أطعمة أخرى ممكن أن تحتوي على المكونات السابقة (الكبريتيت، والمنثول)، مثل اللحوم المصنعة، والشوربات المعلبة، ومكعبات المرق، والتوفي، وصلصلة السلطات الجاهزة.



أن المظهر الخارجي للشخص لا يدل على إصابته أو سلامته من هذا المرض. لذا يجب عمل تحليل مخبري بسيط خاص لتشخيص الحالة، والتأكد من مدى وجود هذا النقص في حالة ظهور أعراض المرض على أحد أفراد العائلة.

عليك مراجعة الطبيب فوراً إذا لاحظت الأعراض التالية:

- اصفرار أو شحوب مفاجئ في لون الجلد.
- لون البول الداكن.
- التعب المفاجئ.
- الشعور بالغثيان
- الدوار.
- تسارع ضربات القلب.
- ضيق في التنفس.